

Maryland WIC

ayúdame ser Saludable

Tengo
4½
Años



Estoy creciendo bien.

Pero aún necesito tu ayuda.

Mi nombre es _____.

Peso _____ libras y _____ onzas.

Mido _____ pulgadas de estatura.

Mi nivel de hemoglobina es _____.

Una nota especial para mí _____

Ayúdame a elegir alimentos saludables

- ¡Pronto cumpliré 5 años!
Todavía debo crecer mucho.
Ayúdame.
- Enséñame cómo elegir alimentos saludables.
Necesitaré saber qué comer en la escuela.
- Ayúdame a aprender a balancear los alimentos.
Si elegimos helado, coloquemos encima fresas frescas.
- Ayúdame a probar nuevos alimentos. Lo haremos una vez a la semana. Podríamos hacer un salteado. Yo puedo lavar las verduras.
- Confía en que voy a saber cuando siento hambre y cuando estoy lleno. No me obligues a comer o a dejar el “plato limpio”.
- Desayunar me ayuda a aprender. Si no como bien, no puedo pensar ni escuchar porque siento hambre.
- Planifiquemos el desayuno la noche anterior. En la noche podemos poner la caja de cereal, los tazones y las cucharas en la mesa. Por la mañana, podemos sacar la leche y la fruta.



**Pregunta
sobre el programa
de desayuno y
almuerzo en
la escuela.**

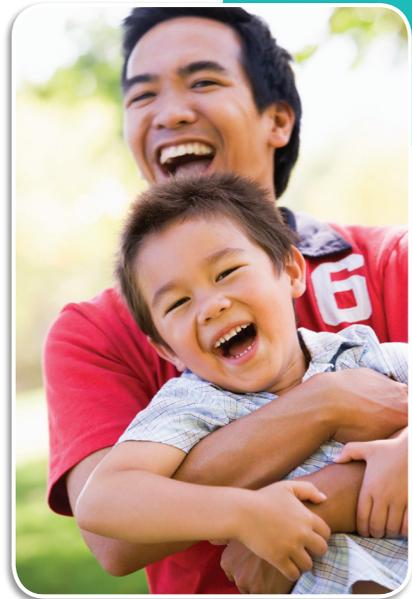
Ofréceme alimentos seguros

- Dame alimentos que sean del tamaño de un bocado para que pueda masticarlos con facilidad.
- Quédate conmigo cuando pruebo nuevos alimentos con los que pueda ahogarme: verduras duras crudas, uvas, nueces, palomitas de maíz, frutas secas, perros calientes y trozos de carne.

Crece no siempre es fácil

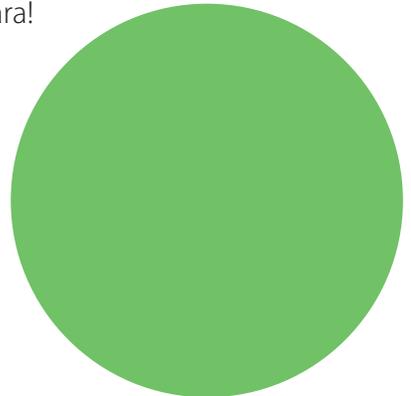
Necesito que me hables y me escuches. Estas son palabras que son más dulces que los caramelos:

- ¡Tu eres especial!
- ¡Realmente te estás esforzando!
- ¡Lo estás haciendo muy bien!
- ¡Te amo!
- ¡Estoy orgulloso de ti!



Haz que nuestras comidas de familia sean relajadas

- Lavémonos las manos antes y después de comer. Me gusta imitar lo que tú haces.
- Ayudaré a poner la mesa.
- Sentémonos y comamos juntos. Me siento especial al compartir este tiempo con nuestra familia.
- ¿Podemos apagar la televisión y todas nuestras pantallas mientras comemos?
- Me gusta servirme. Muéstrame como pasar la comida en la mesa y a practicar mis modales.
- ¡Cada vez uso mejor mi tenedor y mi cuchara! Puedo usar una servilleta para limpiarme la boca y las manos.
- Puedo ayudar a quitar la mesa después de comer.



Ofréceme todos los días:



Granos

- 1 rebanada de pan o tortilla
- 1/2 taza de cereal, arroz o fideos cocidos
- 1 taza de cereal frío
- 5 o 7 galletas pequeñas

La mitad de los granos que coma deben ser integrales.

Vegetales

- 1/2 taza de verduras
- 1/2 taza de sopa de vegetales o de tomate
- 4 onzas de jugo de vegetales o de tomate
- 1 taza de ensalada de hojas verdes frescas

Ofréceme una vegetales verde oscura o anaranjada todos los días.



Frutas

- 1/2 taza de fruta
- 4 onzas de jugo 100% de frutas

Ofréceme una fruta que contenga vitamina C todos los días (naranjas, fresas, jugos del programa WIC).
No más de 4 onzas de jugo al día.



Proteína

- 1/4 taza de carne, pollo, pavo o pescado
- 1 huevo
- 1/4 taza de frijoles o tofu
- 1 cucharada de mantequilla de maní

La carne, el pollo, el pavo, el pescado y los frijoles me aportan gran cantidad de hierro para mantener fuerte la sangre.

Lácteos

- 4 onzas de leche descremada o con 1% de grasa
- 1/2 taza de yogur con bajo contenido de grasa
- 1 lonja de queso con bajo contenido de grasa

No más de 16 onzas de leche al día.

WIC me da leche con bajo contenido de grasa.

Eso es lo que necesito.



Grasas, aceites y dulces

Solo un poquito.



Cocinemos

Camote frito

1 camote mediano, de aproximadamente 5 pulgadas de largo

1 cucharadita de aceite vegetal o de oliva

1 cucharadita de azúcar morena

Canela o jengibre al gusto

Precalentar el horno a 400° F.

Lava bien y pela el camote. Corta el camote por la mitad, a lo largo. Coloca las mitades sobre una tabla de cortar, con la cara plana hacia abajo. Corta en bastoncillos de 3 pulgadas de largo, de 1/4 pulgada de grosor por 1/2 pulgada de ancho. Corta en trozos del tamaño de un bocado para los niños más pequeños.

En un tazón grande, mezcla el aceite, el azúcar morena, y la canela o el jengibre. Agrega los bastoncillos de camote y revuelve para recubrirlos con aceite y la mezcla picante. Coloca los bastoncillos recubiertos en una sola capa en una bandeja del horno. Hornea durante 30 a 45 minutos, o hasta que estén tiernos.

Rinde 2 porciones

1/2 taza cada una.



Puedo ayudar a empacar el almuerzo

- Me gusta untar mantequilla de maní sobre el pan.
- Puedo cortar alimentos blandos con un cuchillo de plástico.
- Quiero pelar huevos duros, naranjas y bananas.
- Déjame lavar las frutas y las verduras.



Puedo preparar un sándwich.

Juguemos

- Puedo correr, brincar y arrojar una pelota.
- Juguemos a mis juegos favoritos, como las escondidas.
- ¿Podemos establecer un día de juego con mis amigos?
- Podemos explorar el mundo juntos. Hagamos de cuenta que somos animales en la jungla.
- En todo tipo de clima, podemos jugar juntos de forma segura juntos.
- Me gustan los cuentos. ¿Podemos leer juntos?



Mantenerme seguro y sano

- Ayúdame a ponerme protector solar cuando juego al aire libre.
- Enséñame reglas de seguridad y ayúdame a seguirlas.
- Asegúrate de sentarme en mi asiento para niños antes de andar en el carro.
- Limita mí tiempo frente a la pantalla a no más de 1 o 2 horas al día.
- Mantenme alejado del humo, cerillos, encendedores y herramientas de vapeo. Puedo envenenarme tragando, respirando o absorbiendo el líquido del cigarrillo electrónico a través de mi piel o de los ojos.
- Si tienes un arma de fuego, por favor guárdala bajo llave en un lugar seguro.
- Antes de que comience a ir a la escuela, asegúrate de que reciba todas las vacunas y que me hagan un análisis de plomo.

Quiero que mis dientes estén sanos

- Llévame al dentista cada 6 meses.
- Sigue enseñándome a cepillarme los dientes por la mañana y por la noche. Necesito tu ayuda para limpiarme en lugares a los que no pueda llegar.
- Todavía sigo necesitando un cepillo pequeño y una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro. Asegúrate de que escupa la pasta dental después del cepillado.
- Ayúdame a pasarme el hilo dental una vez al día para limpiar los espacios entre los dientes.
- ¿Puedes conseguirme un cepillo de dientes nuevo que sea apropiado para mí? Esto es algo que no debo compartir.
- Dame de beber agua cuando tengo sed. Las bebidas azucaradas pueden producirme caries.



Maryland WIC

Mejor Nutrición Mejor Futuro

1-800-242-4942 | www.mdwic.org



De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

- (1) correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; o
- (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.